



Los expertos dicen que el aceite de oliva puede prevenir la fibrilación auricular

EFE
Pamplona

Un estudio de la Universidad de Navarra concluye que el aceite de oliva virgen extra ayuda a prevenir la fibrilación auricular, la principal arritmia y que, según los expertos, afectará a una de cada cuatro personas a lo largo de sus vidas.

Actualmente, según precisa la Universidad en un comunicado, no existen intervenciones eficaces para la prevención primaria de esta enfermedad, considerada una de las epidemias cardiovasculares crecientes en el siglo XXI y una de las principales causas de morbimortalidad.

Para el estudio, recogido en la revista *Circulation*, se ha llevado a cabo un ensayo en el que, durante una media de 4,7 años de seguimiento, se identificaron 246 nuevos incidentes de la enfermedad entre 6.705 participantes elegibles.

La incidencia de esta patología fue significativamente inferior en los participantes asigna-

dos a la dieta mediterránea suplementada con aceite de oliva virgen extra, en comparación con la dieta control y, por el contrario, no se encontró efecto de la dieta mediterránea suplementada con frutos secos.

Ensayo

El catedrático de Medicina Preventiva y Salud Pública de la Universidad de Navarra, Miguel Ángel Martínez-González, destaca que "este es el primer ensayo aleatorizado que pone en evidencia que recomendar una dieta mediterránea rica en aceite de oliva virgen extra puede ser una estrategia adecuada para la prevención primaria de la fibrilación auricular".

"Los efectos anti-inflamatorios y anti-oxidantes del aceite de oliva virgen extra en el contexto de una dieta mediterránea pueden explicar este efecto", sostiene el experto universitario, si bien puntualiza que se necesitan más estudios que "repliquen estos resultados y exploren los mecanismos subyacentes".